

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО**

Кафедра спортивных игр

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ  
БРОСКОВ В ДВИЖЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОК 13-14 ЛЕТ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВАРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Винокуровой Дарьи Андреевны

**Научный руководитель**

ст. преподаватель

\_\_\_\_\_ В. Н. Частов

подпись, дата

**Зав.кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р. С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2024

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Одной из увлекательных и популярных в современном мире спортивных игр является игра баскетбол, уходящая корнями в далекое прошлое. Различные движения содействуют улучшению работы всех систем организма, формируют координацию. Более того, баскетбол развивает такие качества как скорость реакции, ловкость, выносливость и силу. Играя в баскетбол, игроки учатся работать в команде, обучаясь тактике и стратегии игры. Этот вид спорта может быть исполнен в любом возрасте и развивает физическую активность, что является важным составляющим для поддержки общего здоровья и хорошей физической формы. Так же игра в баскетбол способствует улучшению настроения, снижает стресс и улучшает психологическое состояние организма.

Результативность тренировочного процесса в любом виде спорта и в баскетболе в частности, определяется не только выполнением больших физических нагрузок и овладением комплексом сложных, технических элементов игры, но и знанием истории возникновения технических элементов, его современным состоянием, особенностями планирования и организации тренировочного процесса, средств и методов тренировки способствуют решению задач спортивной подготовки. В связи с этим необходима систематизация и обобщение теоретического материала в котором представлены историко-методические материалы, связанные популярной игрой баскетбол. Современный баскетбол требует от игроков высокой физической подготовки, тактического мышления и технического мастерства. Тренерам необходимо постоянно анализировать игру соперников, разрабатывать новые тактические приемы и стратегии, чтобы обеспечить команде успех. Игроки в свою очередь должны постоянно оттачивать свои навыки, улучшать меткость бросков, скорость, выносливость и координацию движений. Только постоянные тренировки, упорство, сила воли и желание достичь высот позволяют достичь вершин в современном баскетболе. Для того чтобы быть успешным на спортивной арене,

современный баскетбол требует как и от игроков так и от тренеров постоянного развития, анализа и совершенствования.

В настоящее время происходит совершенствование бросковой деятельности. В непосредственной близости от корзины атаки становятся всё более затруднительными, поэтому увеличилось количество атак со средних и дальних дистанций. А это в свою очередь приводит к тому, что спортсмены, желающие достичь высокого уровня технико-тактического мастерства, большую часть тренировочного времени уделяют именно повышению результативности бросков.

**Гипотеза.** Изучение техники выполнения бросков на уроках 6-х классов и корректировка процесса, положительно скажется на обучении бросков в баскетболе

**Объект исследования:** учебно-тренировочный процесс.

**Предмет исследования:** совершенствование методики обучения технике бросков в движении.

**Цель работы.** Разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении.

**Задачи исследования:**

1. изучить имеющиеся методические источники по проблеме исследования;
2. рассмотреть современное состояние и правила игры в баскетбол;
2. изучить принципы и методы тренировки баскетболистов;
3. разработать комплекс упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении.

**Методы исследования:**

- анализ и обобщения данных по проблеме исследования,

- тестирование на точность попадания мяча в кольцо,
- планирование учебно-тренировочного процесса,
- педагогический эксперимент,
- методы математической обработки полученных данных.

### **Основное содержание работы**

Наше исследование проводилось в период января 2024 г. по март 2024 г. и включало 3 этапа. На первом этапе (январь 2024 г.) проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования. В частности, мы разобрали, какие правила данной игры существуют, размеры площадки и баскетбольного кольца. Также, мы выяснили, какие технические и тактические приемы существуют и наглядно разобрали, какие этапы выделяют при построении учебно-тренировочного процесса в баскетболе. Здесь же, мы составили авторский комплекс упражнений для совершенствования бросков в движении и на месте, и подобрали тесты для оценки его эффективности.

На втором этапе (февраль 2024 г.) были выбраны испытуемые и проведено предварительное тестирование эффективности выполнения бросков в движении и на месте.

На третьем этапе (с февраля 2024г. по март 2024 г.) с испытуемыми был проведен разработанный нами комплекс упражнений по совершенствованию бросков в движении и на месте, а также проведено повторное тестирование и обработка полученных нами результатов.

С целью выявления эффективности разработанной нами методики мы выбрали учащихся 8-х классов, занимающихся год на секции «баскетбол». Исследования проводились на базе МОУ СОШ №9 г. Ртищево Саратовской области. С данными детьми, учебно-тренировочный процесс проводился с внедрением, разработанной нами методики. Эффективность разработанной

нами методики осуществлялось путем сравнения результатов исследования до и после применяемого комплекса упражнений, разработанного нами.

В исследовании приняли участие 10 школьников 8х классов. В период с января по март 2024 года испытуемые занимались по общему плану.

После обработки результатов первого тестирования, был внедрен комплекс упражнений для повышения результативности броска мяча в корзину.

В процессе исследования изучалась литература по теме «развитие точности броска в баскетболе». Анализ научно-методической литературы осуществлялся для постановки задач, подбора методов исследования, обсуждение полученных результатов. Так же из информационных материалов работ других авторов по интересующей нас теме заимствовалась информация в качестве своеобразной базы для сравнения и противопоставления.

Для определения количества попаданий (выполнения бросков) basketболистами мы использовали следующие тесты [5]:

1. Бросок мяча одной рукой от плеча (штрафной бросок-10 бросков).

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч

2. Броски в движении (двухшажная техника, выполнение сильнейшей рукой, количество попаданий - 10 попыток)

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего - 10). Фиксируют количество точных попаданий в кольцо.

Для повышения результативности броска basketбольного мяча после 2х шагов мы разработали следующие упражнения.

Комплекс упражнений для повышения точности броска в движении после 2х шагов:

1. Броски из-под щита. Игроки выстраиваются в две колонны. В каждой колонне по два - три мяча. После ведения головной игрок забрасывает мяч и передает его в свою колонну. Затем переходит в хвост другой колонны.

2. Броски из-под кольца с препятствием. Игрок отдает мяч тренеру, разбегается к кольцу, получает ответную передачу, делает два шага, перепрыгивая, через стул, и бросает по кольцу. Задача: при броске выпрыгнуть максимально вверх, не задеть стул и быть готовым к борьбе на щите. Упражнение воспитывает у игроков стремление завершать бросок из-под кольца в высшей точке прыжка, оставаться в игре после броска и участвовать в борьбе за отскок на чужом щите.

3. То же, что и упр. 2, но тренер передает игроку мяч для завершения атаки в одном прыжке.

4. Броски со средней дистанции без сопротивления. Игрок ведет мяч от центра поля к линии штрафного броска, выполняет бросок в прыжке, идет на подбор, в случае промаха добивает мяч в кольцо, вновь подбирает его и с ведением возвращается к линии штрафного броска. Повторить 10-15 раз подряд в быстром темпе.

5. Совершенствование «прохода» и бросков в движении. Игрок с мячом стоит на расстоянии 6-8м от корзины, выполняет обманное движение, имитируя бросок в корзину или ведение мяча в одну сторону, и после этого мгновенно «проходит» в противоположную сторону к корзине. Игрок совершенствует характерные для себя проходы с 2х шагов с излюбленных мест. После этого он заканчивает «проход» броском мяча в корзину на большой скорости и начинает упражнение сначала с того же места, или с другого.

6. Игрок ударяет мячом о стену, ловит его, ведет к корзине, выполняет два шага, далее бросок, подбирает мяч, ведет его к другой стене и выполняет то же самое.

7. Игрок, находящийся у центрального круга, бросает мяч вверх-вперед, как можно быстрее бежит вперед, стараясь поймать мяч, пока тот не упал на пол. Поймав мяч, выполняет обманное движение, ведет мяч вперед к корзине и выполняет бросок. То же самое повторяет в другую корзину.

Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводились 3 раза в неделю, на протяжении 6 недель, в течение 90 минут каждое. Каждое занятие начиналось с разминочного бега, баскетбольной разминки, обязательным являлось проведение растяжки, после чего мы приступали уже непосредственно к основной части тренировочного занятия. Предложенные нами упражнения мы включали в основную часть тренировки. Все упражнения вначале внимательно разбирались и показывались наглядно, для того, что бы дети лучше понимали. Мы чередовали предложенные нами комплексы упражнений, начали с бросков на линии штрафа, на следующей тренировке мы разучивали броски с двушажной техникой и так на протяжении всех недель. На последней неделе, во время тренировочного процесса мы применяли поочередно данные виды бросков, а именно в перерывах между баскетбольными играми в качестве отдыха. Мы считаем, что особенно важно применение данных комплексов на фоне утомления у ребят, когда внимание снижено, так как, именно на этой стадии броски отрабатываются до «автоматизма».

Все полученные нами результаты мы обрабатывали с помощью метода критерий знаков. Он предназначен для сравнения состояния некоторого свойства у членов двух зависимых выборок на основе измерений, сделанных по шкале не ниже ранговой [31].

Оценка результатов тестирования после проведения экспериментальных исследований выявила улучшение показателей во всех тестовых упражнениях. В ходе эксперимента стало видно что, у

большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей в значительно повысились. Это говорит о том, что предложенный нами комплекс упражнений для повышения надежности техники бросков баскетбольного мяча на практике работает и приносит значительные сдвиги в результатах (Таб.№1).

У некоторых девочек замечен значительный сдвиг результатов, а именно у Алины К., Яны М., Дины Х., Анастасии К. и Марины П., эти девочки не пропустили ни одного занятия, все предложенные им занятия выполняли старательно и максимально выкладывались на них.

Но есть и сдвиг в худшую сторону у Анны Б., эта девочка в период проведения занятий сильно болела, после чего была в ослабленном состоянии и выполнять все задания и тем более в полной мере не могла. У Софьи З. и Алины В. показатели так же не высоки, эти девочки занимались без особого интереса, а так же много пропускали занятий. Юлия Ш. выполняла не все задания качественно, броски с дальнего расстояния давались девочке тяжело, но броски в движении, применяя двушажную технику, она выполняла старательно, что и видно по её результатам.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе работы мы изучили научно – методическую литературу по теме исследования. Рассмотрели современное состояние и правила игры в баскетбол. Мы выяснили, что со времен создания данной игры, она потерпела ряд изменений. Например, изначально существовало всего 13 пунктов игры «баскетбол», со временем, их количество значительно увеличилось и с 2004 года остается неизменным. В баскетболе играют две команды соперницы. В каждой команде должно быть по двенадцать человек, но при этом на площадке играют по пять человек от каждой команды, остальные же присутствуют на игре и находятся на скамейке запасных игроков. Целью игры является забросить мяч в команды соперников, но при этом не позволить другой команде поразить свое кольцо. Здесь уже следует говорить о технике и тактике данной игры. Все игроки команды должны уметь правильно владеть мячом, при этом, не совершая пробежек и двойных введений. Каждому игроку важно знать и что такое фол, и какие их виды бывают. Я выяснила, что существуют следующие виды фолов:

- 1) Персональный;
- 2) Технический;
- 3) Обоюдный;
- 4) Неспортивный;
- 5) Дисквалифицирующий.

В данной работе я определила особенности организации тренировочного процесса в данном виде спорта. Выяснила, что на протяжении всего периода обучения в спортивной школе баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Существует несколько этапов подготовки баскетболистов:

- 1) Спортивно-оздоровительный этап.
- 2) Этап начальной подготовки (НП).
- 3) Тренировочный этап (ТЭ).

- 4) Этап спортивного совершенствования (ЭСС).
- 5) Этап высшего спортивного мастерства.

В своей работе я изучила принципы и методы тренировки баскетболистов.

В своей работе тренер применяет различные дидактические методы:

- словесные;
- наглядные;
- практического упражнения.

Все выше указанные методы необходимо сочетать и применять в своей работе. Тренер должен четко и правильно объяснять каждое упражнения, уметь наглядно продемонстрировать то или иное упражнение. Использовать аудио, видео-материал, так же применять игровой и соревновательный методы.

Главной задачей нашего исследования являлась разработка комплекса упражнений для совершенствования техники бросков баскетбольного мяча в движении и оценка его эффективности. Наш авторский комплекс состоял из различных упражнений, разной сложности. Что бы усложнить обычные упражнения, мы использовали такие приемы как, пассивное и активное сопротивление защитников, задание в парах со всевозможными финтами, использовали задание под психологическим давлением, с увеличением количества мячей, использование различных препятствий перед выполнением упражнений. С целью выявления эффективности разработанной нами методики для совершенствования надежности техники бросков баскетбольного мяча в движении у школьников 8-х классов. Учебно-тренировочные занятия по баскетболу проводились 3 раза в неделю в течение 90 мин. Каждое начиналось с разминочного бега, баскетбольной разминки, обязательным являлось проведение растяжки, после чего мы приступали уже непосредственно в основной части тренировочного занятия. После чего было проведено итоговое тестирование обучающихся. Для сравнения полученных нами данных были проведены тесты на количество попаданий в кольцо (количество попыток-10). В ходе эксперимента стало видно что, у

большинства испытуемых сдвиг произошел в положительную сторону. Результаты детей в контрольной группе значительно повысились. Это говорит о том, что предложенный нами комплекс упражнений для повышения надежности техники бросков баскетбольного мяча на практике работает и приносит значительные сдвиги в результатах испытуемых.